

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

3月17日 ~ 3月23日

		17 日曜	18 月曜	19 火曜	食育 竹の子	20 水曜	21 木曜	22 金曜	23 土曜				
朝食	和食	焼さごし えのきと白菜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	厚揚げのおろし煮 キャベツのなめ茸和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼さげ 胡瓜ののり和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	445 蛋白質 20.4 脂質 10.1 塩分 2.7	平天と根菜煮 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	498 蛋白質 19.1 脂質 10.4 塩分 2.6	赤魚の粕つけ焼 アロエと胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	501 蛋白質 18.4 脂質 10.1 塩分 2.9	さばの生姜煮 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	441 蛋白質 16.7 脂質 8.8 塩分 2.7	いわしの一夜干し焼 ごぼうのやわらか金平 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	439 蛋白質 18.2 脂質 9.6 塩分 2.9
	洋食	いちご入フルーツサンド 根菜とピーンスープ ブロッコリーサラダ ヤクルト	ロールパン 目玉焼 みそスープ ほうれん草サラダ フルーツカクテル	くるみロールパン はんぺんのチーズ焼 コーンサラダ みそスープ パナナ	459 蛋白質 11.4 脂質 16.4 塩分 2.6	ミルクパン ハムスパゲティサラダ みそスープ パナナ	439 蛋白質 16.1 脂質 19.9 塩分 2.6	胚芽ロールパン ウイナー入り野菜炒め みそスープ パナナ	417 蛋白質 16.5 脂質 17.1 塩分 2.4	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	472 蛋白質 13.8 脂質 19.7 塩分 2.9	豆乳パン さつま芋ポタージュース トマトサラダ パナナ	465 蛋白質 13.5 脂質 17 塩分 2.7
昼食	和食	穴子・山菜ちらし寿司 がんもと南瓜煮 ブロッコリーのゆかり浸し みそ汁 甘酢生姜 ルーツ	おでん 大学芋 ルーツ 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 吸物 香物	竹の子・あさり炊込み飯 高野豆腐の煮合せ 小松菜の辛子和え みそ汁 香物 ルーツ	525 蛋白質 17.8 脂質 8.3 塩分 3.1	かれいの梅肉しそ焼 五目ひじきの煮物 いんげんと白菜の酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	523 蛋白質 17.7 脂質 10.8 塩分 2.8	豚肉の生姜焼 南瓜のパン煮 春雨の酢物 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	598 蛋白質 19.6 脂質 26.5 塩分 2.6	たらこのポテトサラダ 焼 れんこん金平 なすといんげんの酢物 ご飯 みそ汁 香物 ルーツ	633 蛋白質 26.9 脂質 27.1 塩分 2.7	さけのつけ焼 厚揚げの炊合せ カリフラワーの酢物 ご飯 吸物 香物 ルーツ	591 蛋白質 23.6 脂質 11.2 塩分 2.9
	洋食 中華	チキンボール入 ミートグラタン コーンじゃこサラダ ブロッコリーのゆかり浸し ご飯 スープ ルーツ	牛肉野菜炒め じゃこサラダ 胡瓜ともやしの酢物 ご飯 スープ ルーツ	あじフライ 南瓜サラダ 小松菜の辛子和え ご飯 スープ ルーツ	623 蛋白質 26.1 脂質 24 塩分 2.9	南瓜コロッケ 肉団子のクリーム煮 いんげんと白菜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	681 蛋白質 19.6 脂質 26.1 塩分 2.7	貝柱と厚揚げのみそ炒め 中華ピーンスープ 春雨の酢物 ご飯 スープ ルーツ	597 蛋白質 22.5 脂質 19.7 塩分 2.7	カレーライス 揚春巻 カップスープ 豆腐サラダ フルーツ 福神漬	723 蛋白質 22.3 脂質 26 塩分 5.4	チキンライス 蒸しゅうまい カリフラワーの酢物 ルーツ 豆腐かき卵スープ 福神漬	645 蛋白質 20.2 脂質 18.4 塩分 3.2
	麺類	えび天そば がんもと南瓜煮 ブロッコリーのゆかり浸し いなり寿司 甘酢生姜	ナポリタンスパゲティ じゃこサラダ カップスープ ルーツ 胚芽ロールパン	ざるそば 高野豆腐の煮合せ 小松菜の辛子和え 炊込むすび 香物	675 蛋白質 27.1 脂質 17.4 塩分 4	けんちんにゅう麺 五目ひじきの煮物 いんげんと白菜の酢物 焼おにぎり 香物	631 蛋白質 26.3 脂質 21.6 塩分 4.2	ワタシ白湯汁ビ-フ 中華ピーンスープ 南瓜のパン煮 炒飯 福神漬	702 蛋白質 22.1 脂質 23.1 塩分 4.2	牛肉甘辛そば 揚春巻 豆腐サラダ おにぎり 香物	722 蛋白質 20.7 脂質 26.7 塩分 3.8	冷しそうめん 厚揚げの炊合せ 蒸しゅうまい ちらし寿司 甘酢生姜	702 蛋白質 25.6 脂質 22.4 塩分 4.2
夕食	和食	すき焼風旨煮 卵豆腐のかにあんかけ なすと舞茸の湯浸し 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	季節の揚出し盛合せ 茶碗蒸し 春菊の煮浸し 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	和風ハンバーグ えびと三つ葉の酢物 ほうれん草の菊花浸し 香物 ご飯 みそ汁 ルーツ	553 蛋白質 23.1 脂質 18.9 塩分 2.3	うなぎのかば焼 さつま芋のりんご煮 三色なます ルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	654 蛋白質 22.1 脂質 20.1 塩分 2.9	さわらのねぎみそ焼 竹の子とせりのかき揚げ 菜の花入おから 香物 ご飯 吸物 ルーツ	642 蛋白質 27.9 脂質 25.3 塩分 3.4	ぶりの幽庵焼 はんぺんのもずくあんかけ 南瓜と栗のいとこ煮 ご飯 みそ汁 ルーツ	671 蛋白質 22.1 脂質 20.6 塩分 3.2	エビフライ〜カクテルソース〜 根菜のいりこ煮 香物 きのこ胡瓜の酢物 ご飯 みそ汁 ルーツ	642 蛋白質 21 脂質 23.9 塩分 2.9
	洋食 中華	かれいのムニエル 〜ガーリックバターソース〜 ミニポテトグラタン なすと舞茸の湯浸し ご飯 スープ ルーツ	豚肩ロースの カルボナーラ煮込み トマトのパン粉焼 春菊の煮浸し ご飯 スープ ルーツ	たいのオリブブレ- 棒々鶏サラダ ほうれん草の菊花浸し 香物 ご飯 スープ ルーツ	678 蛋白質 29.4 脂質 28.4 塩分 3.2	グリルチキンステーキ さつま芋のりんご煮 アロエ花野菜サラダ ご飯 スープ ルーツ	664 蛋白質 22 脂質 19.4 塩分 3	牛肉ソテー 〜デミグラスソース〜 まぐろとアボカドサラダ 菜の花入おから ご飯 スープ ルーツ	697 蛋白質 30.1 脂質 29.7 塩分 3.4	ひれカツ丼 南瓜と栗のいとこ煮 セロリ・大葉サラダ スープ ルーツ 紅生姜	691 蛋白質 26.1 脂質 25.8 塩分 3.1	ハヤシソースオムレツ ホタテのシナモン和え きのこ胡瓜の酢物 ご飯 スープ ルーツ	709 蛋白質 24.8 脂質 29.1 塩分 3
	麺類	しっぽくうどん ミニポテトグラタン なすと舞茸の湯浸し ルーツ 巻寿司 甘酢生姜	穴子とろろ茶そば トマトのパン粉焼 春菊の煮浸し 天むす 香物 ルーツ	海鮮かき揚げにゅうめん 棒々鶏サラダ ほうれん草の菊花浸し おしんこ巻 甘酢生姜	688 蛋白質 26.1 脂質 23.4 塩分 3.6	天津きし麺 さつま芋のりんご煮 アロエ花野菜サラダ ルーツ 奈良漬巻 甘酢生姜	679 蛋白質 22.1 脂質 20.4 塩分 3.8	関西風お好み焼 まぐろとアボカドサラダ 菜の花入おから ルーツ 大葉福神漬巻 甘酢生姜	662 蛋白質 19.7 脂質 22.2 塩分 4	坦々麺 (ピリ辛) 南瓜と栗のいとこ煮 セロリ・大葉サラダ ルーツ レタス炒飯 福神漬	711 蛋白質 23.9 脂質 26.9 塩分 4.1	釜揚げうどん ホタテのシナモン和え きのこ胡瓜の酢物 ルーツ 手まり寿司 甘酢生姜	688 蛋白質 26.4 脂質 21.4 塩分 4

※都合により一部メニューが変更になることがあります。

予約表は 3月12日(火)17:00までにフロントへお出してください。

◎お粥をご希望の方は、前日正午までにフロントへお申し出ください。◎朝食は和、洋食ともに牛乳(80kcal)・コーヒー(32kcal:シュガー、ミルク含む)をご利用頂けます。

◎各欄の数字はカロリー数(単位kcal)です。朝食はマーガリン(60kcal)、ジャム(40kcal)を加算してください。ご飯大盛りの方は、160kcalを加算してください。